

BERITA KESEHATAN DARI PUSAT PENGENDALIAN DAN PENCEGAHAN PENYAKIT (CDC)

Melindungi Diri dari Flu Unggas: Pesan Penting bagi Orang yang Bepergian ke Asia sewaktu Imlek (29 Januari)

Di sejumlah negara di Asia, orang telah terinfeksi influenza burung, yang juga dikenal sebagai flu unggas. CDC menganjurkan agar Anda mematuhi langkah pengaman tertentu jika Anda sedang melakukan perjalanan ke salah satu negara berikut untuk merayakan Imlek: **Kamboja, RRC, Indonesia, Mongolia, Thailand dan Vietnam.**

SEBELUM KUNJUNGAN ANDA

- Kunjungilah situs internet Kesehatan Pengunjung CDC di <http://www.cdc.gov/travel> untuk mempelajari tentang risiko penyakit di negara-negara tersebut.
- Berjumpalah dengan dokter Anda dan pastikan agar Anda menerima semua suntikan, obat dan informasi yang Anda perlukan.
- Pastikan agar Anda membawa perbekalan dasar untuk P3K dan pengobatan, misalnya termometer dan gel tangan yang berisi alkohol untuk membersihkan tangan Anda.
- Lihatlah situs internet CDC [Seeking Health Care Abroad](http://www.cdc.gov/travel) di www.cdc.gov/travel dan situs internet Departemen Luar Negeri AS di [http://travel.state.gov/](http://travel.state.gov) untuk informasi mengenai apa saja yang harus Anda lakukan jika jatuh sakit di luar negeri.

SEWAKTU KUNJUNGAN ANDA

- Jangan sentuh ayam, bebek atau unggas hidup yang lain, meskipun tidak kelihatan sakit.
- Jangan sentuh ayam, bebek atau unggas lain yang telah mati.
- Jangan ke ladang unggas dan pasar unggas hidup.
- Jangan sentuh permukaan yang dicemari tahi, darah atau cairan tubuh lain dari unggas.
- Hanya makan daging atau makanan lain dari unggas, misalnya telur dan darah unggas, jika telah penuh matang. Kuning telur seharusnya tidak separuh matang atau cair. Bersihkan kulit telur dalam air bersabun sebelum memecahkan atau memasaknya.
- Apabila sedang menyediakan makanan, pisahkan daging mentah dari makanan lain. Setelah menyentuh unggas atau telur mentah, pastikan agar Anda mencuci tangan dan semua permukaan, piring mangkuk dan alat makan sampai bersih dengan sabun dan air.
- Cuci tangan Anda secara sering dengan sabun dan air. Anda dapat menggunakan gel tangan yang berisi alkohol sewaktu Anda tidak mempunyai sabun dan tangan Anda tidak kelihatan kotor.
- Jika Anda menderita demam dengan batuk, sakit tenggorok atau sulit bernapas, atau sakit parah, berjumpalah dengan dokter. Beri tahulah dokter jika Anda rasa Anda telah mendekati orang atau hewan yang menderita flu unggas.
- Jangan lakukan perjalanan sampai Anda sehat, kecuali jika Anda harus melakukan perjalanan secara lokal untuk memperoleh perawatan bagi penyakit Anda.

SETELAH KUNJUNGAN ANDA

- Perhatikan keadaan kesehatan Anda selama 10 hari setelah Anda pulang.
- Jika Anda sakit demam dengan batuk, sakit tenggorok atau sulit bernapas, berjumpalah dengan dokter.
- Sebelum Anda ke dokter, beri tahulah dokter bahwa Anda telah berkunjung ke negara di mana orang pernah menderita flu unggas, dan bahwa Anda merasa sakit.
- Jangan lakukan perjalanan jika Anda sakit, kecuali untuk berjumpa dengan dokter. Menjauhi diri dari orang lain akan membantu mencegah menularnya penyakit Anda kepada orang lain.

Untuk informasi lebih lanjut mengenai influenza burung, silakan kunjungi CDC di internet dengan alamat www.cdc.gov/flu/avian.

Informasi lebih lanjut

Untuk informasi lebih lanjut mengenai influenza burung yang dijangkiti manusia, silakan kunjungi situs internet berikut:

- www.who.int/csr/disease/avian_influenza/en/
- www.cdc.gov/flu/avian/index.htm

Untuk informasi lebih lanjut mengenai menjaga kesehatan sewaktu Anda melakukan perjalanan ke Asia Timur dan Asia Tenggara, silakan kunjungi situs internet berikut:

- www.cdc.gov/travel/eastasia.htm
- www.cdc.gov/travel/seasia.htm
- www.cdc.gov/flu/avian/outbreaks/asia.htm

* Di samping Asia Timur dan Asia Tenggara, wabah influenza burung pada unggas telah dilaporkan di Kroatia, Kazakhstan, Rumania, Rusia, Ukraina dan Turki (manusia), dan langkah-langkah yang tercatat di atas harus dipatuhi apabila melakukan perjalanan ke semua kawasan ini.